

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 44  
с углубленным изучением отдельных предметов"

Приложение к ООП СОО  
Приказ № 114 от 28.08.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»  
10-11 классы**

Составитель программы:  
Григорьева Лариса Александровна,  
учитель ОБЖ

Полысаево, 2020

## Содержание

№ п/п	Раздел рабочей программы	Страница
1	Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
2	Содержание учебного предмета	7
3	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	15

# **1. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования.**

## **1.1. Личностные результаты отражают:**

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыт эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

## **1.2. Метапредметные результаты отражают:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

4) способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

5) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

6) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

7) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- 8) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 9) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства;
- 10) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты отражают:**

- 1) сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- 2) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- 3) сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- 4) сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- 5) знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- 6) знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);
- 7) знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- 8) умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- 9) умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- 10) знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и

прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;

11) знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

12) владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **10 класс**

#### ***Модуль 1 «Основы безопасности личности, общества и государства»***

#### **Раздел I «Основы комплексной безопасности» (6 часов)**

#### **Глава 1 «Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни» (3ч)**

1.1 Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономия. Способы подготовки человека к автономному существованию.

1.2 Обеспечение личной безопасности на дорогах. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя.

1.3 Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Наиболее вероятные ситуации криминогенного характера на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения

#### **Глава 2 «Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций» (2 ч)**

2.1 Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера. Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера.

2.2 Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации техногенного характера.

#### **Глава 3 «Современный комплекс проблем безопасности военного характера» (1 ч)**

3.1 Военные опасности и военные угрозы РФ в современном мире, оборона страны. Характерные черты и особенности современных военных конфликтов.

#### **Раздел II «Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения» (2 ч)**

## **Глава 4 «Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (2ч)**

4.1 Нормативно-правовая база РФ в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях.

4.2 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура и задачи.

## **Раздел III «Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ» (7 ч)**

### **Глава 5 «Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства» (3 ч)**

5.1. Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия.

5.2. Экстремизм и экстремистская деятельность.

5.3. Основные принципы и направления террористической и экстремистской деятельности.

### **Глава 6 «Нормативно- правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом» (1 ч)**

6.1. Основные положения Конституции РФ, положения ФЗ «О противодействии терроризму», и «О противодействии экстремистской деятельности», положения Концепции противодействия терроризму в РФ, в которых определены нормативно- правовые основы борьбы с терроризмом и экстремизмом.

### **Глава 7 «Духовно - нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму» (1 ч)**

7.1. Значение нравственных позиций и личных качеств учащихся в формировании антитеррористического поведения. Безопасное поведение в информационной сфере деятельности в современном мире (СМИ, Интернет).

### **Глава 8 «Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности» (1 ч)**

8.1. Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Уголовный кодекс РФ об ответственности за участие в террористической деятельности.

### **Глава 9 «Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта» (1 ч)**

9.1. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.



## ***Модуль 2 «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»***

### **Раздел IV «Основы здорового образа жизни» (6 ч)**

#### **Глава 10 «Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний» (2ч)**

10.1. Сохранение и укрепление здоровья — важнейшая составляющая подготовки молодежи к военной службе и трудовой деятельности. Основные требования, предъявляемые к здоровью гражданина при поступлении его на военную службу. Духовные и физические качества человека, способствующие успешному выполнению обязанностей в профессиональной деятельности.

10.2. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Контрольная работа за полугодие

#### **Глава 11 «Здоровый образ жизни и его составляющие» (4 ч)**

11.1. Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни.

11.2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Основные понятия о биологических ритмах человека, их влияние на уровень жизнедеятельности человека, профилактика переутомления.

11.3. Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычки на уровне потребности к систематическим занятиям физической культурой.

11.4. Вредные привычки, и их социальные последствия. Курение и употребление алкоголя — разновидности наркомании. Наркомания — это практически неизлечимое заболевание, связанное с зависимостью от потребления наркотиков. Профилактика наркомании.

## ***Модуль 3 «Обеспечение военной безопасности государства»***

### **Раздел VI «Основы обороны государства» (14 ч)**

#### **Глава 12**

##### **«Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны» (5 ч)**

12.1. Гражданская оборона как составная часть обороны государства, предназначение и задачи по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

12.2. Основные виды оружия и их поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

12.3. Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

12.4 Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания, средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Правила использования СИЗов. *Средства спасения, знаки пожарной безопасности. Правила использования первичных средств пожаротушения*

12.5 Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайных ситуаций. *Организация эвакуации из горящего помещения.*

### **Глава 13 «Вооруженные Силы Российской Федерации – защита нашего Отечества» (1 ч)**

13.1. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации.

### **Глава 14 «Виды рода Вооруженных Сил Российской Федерации» (6 ч)**

14.1. Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение, вооружение и военная техника Сухопутных войск.

14.2. Воздушно-космические силы (ВКС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВКС.

14.3. Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВМФ.

14.4. Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника РВСН.

14.5. Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение.

14.6. Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооруженных Сил РФ. Итоговая контрольная работа за год.

### **Глава 15 «Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации» (2 ч)**

15.1. Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества

15.2. Дружба и войсковое товарищество – основы боевой готовности частей и подразделений.

## 11 класс

### *Модуль 1 «Основы безопасности личности, общества и государства»*

#### **Раздел I «Основы комплексной безопасности» (3 ч)**

#### **Глава 1 «Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни» (3 ч)**

1.1. Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила личной безопасности при пожаре. *Правила ПБ при эксплуатации бытовых электронагревательных приборов.*

1.2. Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время года. Безопасный отдых у воды. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и не оборудованных местах.

1.3. Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях и природной среде. Безопасное обращение с электричеством, бытовым газом и средствами бытовой химии. Меры безопасности при работе с инструментами. Безопасность и компьютер.

#### **Раздел III «Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации» (3 ч)**

#### **Глава 2 «Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации» (3 ч)**

2.1 Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, цели и задачи.

2.2 Контртеррористическая операция и условия проведения. Правовой режим контртеррористической операции.

2.3. Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму. Применение ВС РФ в борьбе с терроризмом. Участие ВС РФ в пресечении международной террористической деятельности за пределами страны.

### *Модуль 2 «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»*

#### **Раздел IV «Основы здорового образа жизни» (4 ч)**

#### **Глава 3 «Нравственность и здоровье» (4 ч)**

3.1. Правила личной гигиены. Нравственность и здоровый образ жизни.

3.2. Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), пути их передачи, причины, способствующие заражению. Меры профилактики.

3.3. ВИЧ-инфекция и СПИД, основные пути заражения. Профилактика ВИЧ-инфекции. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

3.4. Семья в современном обществе. Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Права и обязанность родителей.

## **Раздел V «Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи» (7 ч)**

### **Глава 4 «Первая медицинская помощь при неотложных состояниях» (7 ч)**

4.1. Первая помощь при острой сердечной недостаточности. Сердечная недостаточность и причины ее возникновения. Общие правила оказания первой помощи при острой сердечной недостаточности. Инсульт, причины его возникновения, признаки возникновения. Первая помощь при инсульте.

4.2. Первая помощь при ранениях. Понятие о ране, разновидности ран. Последовательность оказания первой помощи при ранении. Понятие об асептике и антисептике.

4.3. Основные правила оказания первой помощи. Правила остановки артериального кровотечения. Признаки артериального кровотечения. Методы временной остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута.

4.4. Итоговая контрольная работа за полугодие.

4.5. Способы иммобилизации и переноска пострадавшего.

4.6. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота. Первая медицинская помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины.

4.7. Первая помощь при остановке сердца. Реанимация. Правила проведения сердечно-легочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция легких.

## **Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства**

### **Раздел VI «Основы обороны государства» (8ч)**

#### **Глава 5 «Вооруженные Силы Российской Федерации – основа обороны государства» (1 ч)**

5.1. Основные задачи современных Вооруженных Сил России. Международная (миротворческая) деятельность ВС РФ.

#### **Глава 6 «Символы воинской чести» (2 ч)**

6.1. Боевое Знамя воинской части – официальный символ и воинская реликвия воинской части, олицетворяющая ее честь, доблесть и славу и

боевые традиции, указывающая на предназначение воинской части и ее принадлежность.

6.2. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Военная форма одежды и знаки различия, их воспитательное значение.

## **Глава 7 «Воинская обязанность» (5 ч)**

7.1. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет, обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе. Организация воинского учета. Основное предназначение воинского учета.

7.2. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Предназначение профессионально-психологического отбора при первоначальной постановке граждан учет.

7.3. Обязательная подготовка граждан к военной службе, периоды обязательной подготовки к военной службе и их основное предназначение. Подготовка граждан по военно-учетным специальностям, ее предназначение и порядок осуществления. Добровольная подготовка граждан к военной службе, ее основные направления.

7.4. Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет. Основное предназначение и порядок его проведения.

7.5. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе. Предназначение запаса, разряды запаса в зависимости от возраста граждан.

## **Раздел VII «Основы военной службы» (9 ч)**

### **Глава 8 «Особенности военной службы» (2 ч)**

8.1. Правовые основы военной службы. Статус военнослужащего. Общевоинские уставы.

8.2. Устав внутренней службы ВС РФ. Дисциплинарный устав ВС РФ. Устав гарнизонной, караульной службы ВС РФ. Строевой устав ВС РФ.

### **Глава 9 «Военнослужащий – вооруженный защитник Отечества» (2 ч)**

9.1. Основные виды воинской деятельности. Основные особенности воинской деятельности. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам граждан.

9.2. Основные обязанности военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих, должностные и специальные обязанности

военнослужащих. Сущность основных обязанностей военнослужащих и чем они определяются.

### **Глава 10 «Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации» (2 ч)**

10.1. Порядок вручения Боевого Знамени воинской части. Порядок приведения к Военной присяге.

10.2. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники, стрелкового оружия. Ритуал подъема и спуска Государственного флага Российской Федерации.

### **Глава 11 «Прохождение военной службы по призыву» (2 ч)**

11.1. Призыв на военную службу. Порядок прохождения военной службы по призыву. Размещение и быт военнослужащих, проходящих военную службу по призыву.

11.2. Контрольная работа за год.

### **Глава 12 «Прохождение военной службы по контракту» (1 ч)**

12.1. Особенности военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.

**Тематическое планирование ОБЖ**  
**10 класс**

№ параграфа	Содержание учебного материала	Количество часов
<b>Раздел I «Основы комплексной безопасности»</b>		6
<b>«Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни»</b>		3
1	Автономное пребывание человека в природе.	1
3	Обеспечение личной безопасности на дорогах.	1
4	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.	1
<b>«Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций»</b>		2
5,6	Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера.	1
7,8	Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации техногенного характера.	1
<b>«Современный комплекс проблем безопасности военного характера»</b>		1
8,9	Военные опасности и военные угрозы РФ в современном мире, оборона страны. Характерные черты и особенности современных военных конфликтов.	1
<b>Раздел II «Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения»</b>		2
<b>«Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»</b>		2
11	Нормативно-правовая база РФ в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях.	1
12	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура и задачи.	1
<b>Раздел III «Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ»</b>		7
<b>«Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для</b>		3

№ параграфа	Содержание учебного материала	Количество часов
	<b>общества и государства»</b>	
13	Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия.	1
15	Экстремизм и экстремистская деятельность.	1
16	Основные принципы и направления террористической и экстремистской деятельности.	1
	<b>«Нормативно- правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом»</b>	1
17	Основные положения Конституции РФ, положения ФЗ «О противодействии терроризму», и «О противодействии экстремистской деятельности», положения Концепции противодействия терроризму в РФ, в которых определены нормативно- правовые основы борьбы с терроризмом и экстремизмом.	1
	<b>«Духовно - нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму»</b>	1
19,20	Значение нравственных позиций и личных качеств учащихся в формировании антитеррористического поведения. Безопасное поведение в информационной сфере деятельности в современном мире (СМИ, Интернет).	1
	<b>«Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности»</b>	1
21	Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Уголовный кодекс РФ об ответственности за участие в террористической деятельности.	1
	<b>«Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта»</b>	1
23	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.	1
	<b>Раздел IV «Основы здорового образа жизни»</b>	6
	<b>«Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний»</b>	2



№ параграфа	Содержание учебного материала	Количество часов
24	Сохранение и укрепление здоровья – важнейшая составляющая подготовки молодежи к военной службе и трудовой деятельности. Основные требования, предъявляемые к здоровью гражданина при поступлении его на военную службу. Духовные и физические качества человека, способствующие успешному выполнению обязанностей в профессиональной деятельности. Контрольная работа за полугодие	1
25	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.	1
	<b>«Здоровый образ жизни и его составляющие»</b>	4
26	Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни.	1
27	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека Основные понятия о биологических ритмах человека, их влияние на уровень жизнедеятельности человека, профилактика переутомления.	1
28	Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычки на уровне потребности к систематическим занятиям физической культурой.	1
29	Вредные привычки, и их социальные последствия. Курение и употребление алкоголя — разновидности наркомании. Наркомания — это практически неизлечимое заболевание, связанное с зависимостью от потребления наркотиков. Профилактика наркомании.	1
	<b><i>Раздел VI «Основы обороны государства»</i></b>	14
	<b>«Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны»</b>	5
30	Гражданская оборона как составная часть обороны государства, предназначение и задачи по защите населения от чрезвычайных ситуация мирного и военного времени.	1
31	Основные виды оружия и их поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.	1

№ параграфа	Содержание учебного материала	Количество часов
32	Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.	1
34	Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания, средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Правила использования СИЗов. Средства спасения, знаки пожарной безопасности. Правила использования первичных средств пожаротушения	1
35	Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайных ситуаций. Организация эвакуации из горящего помещения.	1
	<b>«Вооруженные Силы Российской Федерации – защита нашего Отечества»</b>	1
37	История создания Вооруженных Сил Российской Федерации.	1
	<b>«Виды и рода Вооруженных Сил Российской Федерации»</b>	6
40	Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение, вооружение и военная техника Сухопутных войск.	1
41	Воздушно-космические силы (ВКС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВКС.	1
42	Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВМФ.	1
43	Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника РВСН.	1
44	Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение.	1
45	Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооруженных Сил РФ. Итоговая контрольная работа за год.	1
	<b>«Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации»</b>	2
46	Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества	1
47	Дружба и войсковое товарищество – основы боевой готовности частей и подразделений.	1
	<b>Итого:</b>	<b>35</b>

## Тематическое планирование ОБЖ

### 11 класс

№ п/п	Содержание учебного материала	Количе ство часов
	<i>Раздел I «Основы комплексной безопасности»</i>	3
	<b>«Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни»</b>	3
1,2	Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила личной безопасности при пожаре. Правила ПБ при эксплуатации бытовых электронагревательных приборов.	1
3	Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время года. Безопасный отдых у воды. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и не оборудованных местах.	1
4	Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях и природной среде. Безопасное обращение с электричеством, бытовым газом и средствами бытовой химии. Меры безопасности при работе с инструментами. Безопасность и компьютер.	1
	<i>Раздел III «Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации»</i>	3
	<b>«Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации»</b>	3
6	Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, цели и задачи.	1
7,8	Контртеррористическая операция и условия проведения. Правовой режим контртеррористической операции.	1
9,10,1 1	Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму. Применение ВС РФ в борьбе с терроризмом. Участие ВС РФ в пресечении международной террористической деятельности за пределами страны.	1
	<i>Раздел IV «Основы здорового образа жизни»</i>	4
	<b>«Нравственность и здоровье»</b>	4
12	Правила личной гигиены. Нравственность и здоровый образ жизни.	1
13	Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), пути их передачи, причины, способствующие заражению. Меры профилактики.	1
15	ВИЧ-инфекция и СПИД, основные пути заражения. Профилактика ВИЧ-инфекции. Ответственность за	1

	заражение ВИЧ-инфекцией.	
16	Семья в современном обществе. Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Права и обязанность родителей.	1
	<i>Раздел V «Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи»</i>	7
	<b>«Первая медицинская помощь при неотложных состояниях»</b>	7
17	Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.	1
18	Первая помощь при ранениях. Понятие о ране, разновидности ран. Последовательность оказания первой помощи при ранении. Понятие об асептике и антисептике.	1
19,20	Основные правила оказания первой помощи. Правила остановки артериального кровотечения. Признаки артериального кровотечения. Методы временной остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута.	1
	Итоговая контрольная работа за полугодие.	1
21	Способы иммобилизации и переноска пострадавшего.	1
22-24	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота. Первая медицинская помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины.	1
25	Первая помощь при остановке сердца. Реанимация. Правила проведения сердечно-легочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция легких.	1
	<i>Раздел VI «Основы обороны государства»</i>	8
	<b>«Вооруженные Силы Российской Федерации – основа обороны государства»</b>	1
26,27	Основные задачи современных Вооруженных Сил России. Международная (миротворческая) деятельность ВС РФ.	1
	<b>«Символы воинской чести»</b>	2
28	Боевое Знамя воинской части — официальный символ и воинская реликвия воинской части, олицетворяющая ее честь, доблесть и славу и боевые традиции, указывающая на предназначение воинской части и ее принадлежность.	1
29,30	Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Военная форма одежды и знаки различия, их воспитательное значение.	1
	<b>«Воинская обязанность»</b>	5

31,32	Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет, обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе. Организация воинского учета. Основное предназначение воинского учета.	1
33	Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Предназначение профессионально-психологического отбора при первоначальной постановке граждан учет.	1
35,37	Обязательная подготовка граждан к военной службе, периоды обязательной подготовки к военной службе и их основное предназначение. Подготовка граждан по военно-учетным специальностям, ее предназначение и порядок осуществления. Добровольная подготовка граждан к военной службе, ее основные направления.	1
39	Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет. Основное предназначение и порядок его проведения.	1
41	Увольнение с военной службы и пребывание в запасе. Предназначение запаса, разряды запаса в зависимости от возраста граждан.	1
	<b>Раздел VII «Основы военной службы»</b>	9
	<b>«Особенности военной службы»</b>	2
42,43, 45	Правовые основы военной службы. Статус военнослужащего. Военные аспекты международного права. Общевоинские уставы.	1
46-49	Устав внутренней службы ВС РФ. Дисциплинарный устав ВС РФ. Устав гарнизонной, комендантской, караульной службы ВС РФ. Строевой устав ВС РФ.	1
	<b>«Военнослужащий – вооруженный защитник Отечества»</b>	2
50-52	Основные виды воинской деятельности. Основные особенности воинской деятельности. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам граждан.	1
57	Основные обязанности военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Сущность основных обязанностей военнослужащих и чем они определяются.	1
	<b>«Ритуалы Вооруженных Сил РФ»</b>	2
58,59	Порядок вручения Боевого Знамени воинской части. Порядок приведения к Военной присяге.	1

60,61	Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники, стрелкового оружия. Ритуал подъема и спуска Государственного флага Российской Федерации	1
	<b>«Прохождение военной службы по призыву»</b>	<b>2</b>
62-64	Призыв на военную службу. Порядок прохождения военной службы по призыву. Размещение и быт военнослужащих, проходящих военную службу по призыву	1
	Контрольная работа за год	1
	<b>«Прохождение военной службы по контракту»</b>	<b>1</b>
65,66	Особенности военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>